

# Chỉ Dẫn Chuẩn Bị Gia Đình

Tập chỉ dẫn  
này sẽ giúp

Biết phải làm việc  
gì trước, trong, và  
sau một tình trạng  
khẩn cấp

Thiết lập một kế  
hoạch khẩn cấp  
cho gia đình

Chuẩn bị một túi di  
chuyển khẩn cấp

Liên lạc với các  
cơ quan đặc biệt  
của quận để được  
giúp đỡ



# Khi Có Tình Trạng Khẩn Cấp

Một tình trạng khẩn cấp có thể xảy ra mau leì và không biết trước. Nhiều quan trọng nhất mà quy định cho chính mình và gia đình bạn an toàn trong một tình trạng khẩn cấp là chuẩn bị, giữ bình tĩnh và tuân theo chỉ thị của nhà nước khẩn cấp.

Tập này sẽ giúp quý vị cung cấp cho gia đình một chương trình khẩn cấp, kết hợp một túi sinh sảnh, và chia sẻ một ít thông tin về việc gì phải làm trước, trong, và sau mỗi tình trạng khẩn cấp. Tập này cũng sẽ cung cấp cho quý vị thông tin quan trọng về cách tìm nơi giáp ranh trong tình trạng khẩn cấp và phục hồi sau khi thảm họa xảy ra.

## Tổng Niếp của Thủ Trưởng

Ngày 4 tháng Mười, 2001

Cung cấp vì có dân thân mến,



Tôi khi xảy ra sôi động kinh hoàng của ngày 11 tháng Chín, tất cả chúng ta đều tìm cách neachuan bì hôn nòi với các nề doa biết và chởa biết trước mà chúng ta coitheaphai nòi phoi trong töông lai. Đầu chúng ta không thealuon luôn ngắn ngón tay tình trạng khẩn cấp, coinhieu viết chúng ta coithealam nòi neachuan bì chu ñai hôn cho cainhán, gia ñình, và toachöic.

Các cuộc ñiều hành chuẩn bì khẩn cấp của quan ñai nòi quyết lai và phoi trí lai khi chúng tôi tai giám ñình các nề doa coitheaxay ra và soi cho thích hợp các chương trình ñap öing. Tôi khuyên tất cả có dân trong DC cũng làm nhõ vậy.

Tập chè dàn này cointieu yikien coithegiup quyivò chuẩn bì cho tình trạng khẩn cấp. Tôi mong rằng quýivò seithay noi hou ích.

Thân mến,

Handwritten signature of Governor Anthony A. Williams.

Anthony A. Williams  
Thủ trưởng

## Nội Dung

Tập chè dàn này sẽ giúp quýivò chuẩn bì chu ñai hôn nếu có một tình trạng khẩn cấp xảy ra trong quận Columbia. Các trang sau đây sẽ giúp quýivò:

- Biết phải làm việc gì trước, trong, và sau một tình trạng khẩn cấp.
- Thiết lập một kế hoạch khẩn cấp cho gia đình.
- Chuẩn bì một túi di chuyển khẩn cấp.
- Cảnh báo với các cơ quan ñai biết của quan ñai nòi giúp nòi

# Trööic Khi CùTình Træng Khan Cap

Tình træng khan cap coitheaxay ra bat ngoi rat it hoac khong coiñuithoi giocho quyivì vaugia ñinh ñeatinh viet gi phai lam keatitep. Nieu can thiet cho quyivì laubiet phai lam nieu gi ñeå chuan bì - trööic khi xay ra mot tình træng khan cap. Hai viet coitheagiuip quyivì trong viet nay lauthoach ñinh mot chööng trình khan cap, vausöa soan mot tui di chuyen khan cap. Caic trang sau moitaicach lam.

## Thiết lập một kế hoạch khẩn cấp

Trööic khi lap chööng trình khan cap cho gia ñinh, tìm hieu veacac loai khan cap coitheainh hööing ñen cong ñoäng, caic quyivì ñööic thong baô veamoï söi kien, vaucac chööng trình ñaicolsain ñeåñoä phoivöi caic söi kien nay. Tim hieu xem cong ñoäng coitheathong baô ñoäng hay khong - qua truyen hinh, truyen thanh hoac dau hieu khaic - nhau ra nieu ñoivavbiet phai lam khi quyivì nghe noi ñen. Viet khan cap coitheaxay ñen khi ngooi trong gia ñinh khong coiñinhau do ñoitim xem veacac chööng trình taii noi lam viet, trööong hoic, hoac bat cöinói naø khaic maøquivì vaugia ñinh ôiñoi. Caic gai ñoain ñeå lap ra mot chööng trình khan cap cho gia ñinh goïm coi



- 1 Thao luân vôi ngooi trong gia ñinh veanguy hiem coitheacuia söi viet khan cap, goïm coihoa hoan, thoi tiec khaic nghiet, chat ñoict nguy hiem bì loan ñoï vaikhung boi
- 2 Thao luân veacac quyivì vaugia ñinh seiñap öing vôi moi tình træng khan cap coitheacou
- 3 Thao luân veaviet gi phai lam neu mat ñien hoac bì thööng tích cainhain.
- 4 Veira mot bañ ñoicho nhacuia quyivì. Ghi daû hai loi thoat cho moi phong.
- 5 Chæ cho ngooi lön caic tat ñööic, hoi ñot, vañnieñ noi ngat chainh. \*Nếu vì lý do nào quý vị tắt hơi đốt thiên nhiên trong nhà, gọi Washington Gas để xin mở lại. **KHÔNG NÊN TÌM CAIC TỐI MÌNH MÔULAI HỒI ÑOT.**
- 6 Ghi soñien thoai lieñ laic gañ tat cañien thoai, lap trình soakhan cap trong ñien thoai vôi khai naø quay töi ñoäng.
- 7 Dai treicon caic naø vaikhi naø quay so9-1-1 ñeåñoöic giup ñoikhi khan cap.
- 8 Dai treicon caic goi vien lieñ.
- 9 Choiñ mot ngooi bañ hoac barcon mantaç caingööi trong gia ñinh seigoi neu bì xa caic (trong mot tình træng khan cap, thööng deigoi ra ngoai tieu bang hon lastrong pham vi vung bì ainh hööing).
- 10 Chæ dañ cho ngooi trong gia ñinh van may truyen thanh ñealaÿ thong tin veatinh træng khan cap.
- 11 Choiñ hai noi ñeåhoip mat:
  - Mot noi gañ nhau
  - Mot noi ngoai khu lañ can trong trööong hôip quyivì vĩ khong theatrööiveanhau sau tình træng khan cap.
- 12 Tham doi lop Sô Cöiu Can Bain vaHoiHap Nhañ Tao. Lieñ laic vôi Hoi Hong Thap Töi ñeåbiet them tin töic.
- 13 Cat gioihoisô gia ñinh trong mot tuisat an toan, khong bì ööt vauchay. Coitheamua maû reütien tai caic tiem bain ñoibaäng sat.

### Điều nêu nhớ...

Nếu coiai trong gia ñinh bì tan tat hay cao tuoi, hãy xem coidich vui naø ñeågiup lo va chuyen chöi trong trööong hôip khan cap.

Nếu coigia suc, neñ hoí xem caic noi tam truu coinhain chung hay khong, vì phan ñoäng hoï khong nhau. Trong trööong hôip nay, quyivì neñ ñinh sañ catch lo cho gia suc trööic khi coikhan cap.

## Chuẩn bị một túi di chuyển khẩn cấp

Thường trong lúc khan cấp, coithedich vui nhien, nööic, sööi, nien hoa khong khí, hoac nien thoai khong hoat noong. Chuẩn bị trööc một túi di chuyển khan cấp coithediet kiem thoi gioi quyibai trong trööng hoiп caп phai di taп hoac ni nien mot noi khong coi nien, sööi am, hoac nööic trong mot thoi gian lau dai. Quyivò coi theilay nööic, thoi an, tiep lieu sô cöiu, quan aп, noagiööng nguï duing cui vaicai moin caп thiet khaic ñeicat gioibaп cöiluc nao. Neñ tinh bao gồm caic moin sau ñay trong tuп di chuyen khan cap:



- 1 Ít nhat 3 ngay tiep lieu nööic (1 ga long moi ngooi moi ngay). Choa nööic trong chai noong kín, khong bei Thay moi 6 thang.
- 2 Töi 3 neñ 5 ngay tiep lieu thoi an khong hö hay noong hop vaumot noikhui bang tay.
- 3 Mot boäquan aп ñeithay, aп möa, vaugiaу lam viei.
- 4 Men, noangi hoac tuп nguï
- 5 Mot tuп sô cöiu vanthuoc theo toa (nhöükem soat ngay het han).
- 6 Nem them kieeng mat hoac trong daп mat vannoic rõa phong höi(nhöükem soat ngay het han).
- 7 Danh sach y sô gia ñinh, thong tin y teiquan trong, vaarloai, soáthöitöi duing cui y teanhö maiy tröi tim.
- 8 Vaп duing ñac biет cho treicon, ngooi cao nieп, hoac ngooi tan tat trong gia ñinh.
- 9 Maiy truyen thanh, ñen pin, vanthat nhieu pin cuic.
- 10 Theicai cööic, theitín duing, tieп mat vanban sao giaу töiquan trong gia ñinh keicaitheong tin baп hiem nha.
- 11 Mot boächia khobia phui cho xe vanhai
- 12 Duing cui nhö noivain ñinh ot, dao cat, vankei; bang nhöa daп; hop quei khong tham nööic; mot binh chobia loi; ñen bat sang cau cöiu; hop noong bang nhöa; kim che viet vaugiaу; mot ñua ban; bao noong rair; vanthuoc tai xai trong gia ñinh.

## Người láng giềng giúp láng giềng

Höp tac voi ngooi lang gieng trong mo tinh traeng khan cap coithediet cöiu sanh maing vanhai sain. Hay gap thanh vien trong cong noong neñ doi tinh caich coithedihöp tac voi nhau cho ñen khi toan cöiu cap ñen. Neñ laithanh vien cuia mot toachöic khu lang gieng, nhö hoai chuinhanhoac toan canh chöing toi phaim (crime watch group), gioi thieu caich chuan bì khan cap nhö laimot hoat noong möi. Biет chuyen mon ñac biет cuia ngooi lang gieng vanxem coithedigiup ngooi caп nhu cau ñac biет, nhö ngooi tan tat vancao nieп, nhö theinan.



## Nếu có gia súc

Làm một túi vải dùng sống sót cho gia súc. Gồm có:



- Vòng cổ và dây thắt lưng nhau diệu.
- Chuồng hoặc lồng.
- Dây cột.
- Thuốc men (nhỏ kiêm soát ngay hết hán).
- Giấy bão và bao rác bằng nhöia ñeññoing ñoàdô.
- Ít nhất hai tuần tiếp lieu thời an, nööic, và chein an.
- Hoàn toàn thuỷ (phản lõi nôi nhau thuỷ và không nhau gia súc không có giấy chích ngừa).

Nếu quyềñ khoang coitach naø khai hòn laøboigia suø lai nhau **hãy bỏ gia súc vào một nơi an toàn trong nhà với đầy đủ nước uống và thức ăn. Không bao giờ cột gia súc lại và để bên ngoài.** Nếu một tam ghi chui bên ngoài nhau cho biết coitach gia súc naø ñi trong nhà chung ñi nhau, và soiñieñ thoai ñeñlieñ lai với quyềñ.

## Sau Khi Có Một Tình Trạng Khẩn Cấp

Trong khi và sau khi xảy ra tình trạng khẩn cấp, nhiều quan trọng là giữ bình tĩnh. Mặc dù tai nạn ñaøqua, coitheaván con nhiều nguy hiểm. Nhiều gì xem nhö khoang cách hay nói an toàn coitheakhoang phai vaøy. Theo doi ñai khẩn cấp ñòa phöông và tuân theo lõi khuyến của các chuyên viên nööic huân luyen. Trölkhi coitheakhẩn cấp, nên tránh ñoòng xaiñeñ danh cho xe cõi caø söidüng. Nhöing viet quyềñ phai làm sau ñoòng coitheakõi maing sống mìnñ và ñoòng khaø. Ñay laømot vai khuyến dui hõi ích:

### Nếu mất điện

- 1 Giữ bình tĩnh, và giúp ngööi trong gia ñình hoæ làng giêng coitheabò nguy hiểm do nòng hay lanh quaiñoa.
- 2 Dùng nến pin ñeñsöidüng cho ñen khi coiñien tröllai. Không dung nến cay - vì coitheagay ra hoæ hoan.
- 3 Tất vật dụng bên nhaiy ñien nhö mai ñien toan, VCR, và truyền hình.
- 4 Tất mai moi baing ñien trong nhacon vain khi ñien ñaømat. Viet này ñeñtrainh gióng ñien voi leñ khi ñien ñoòng tai llop.
- 5 Nòng cõi tuïlanh và tuïlõoòng ñaæ cang lau cang tot ñeñgiölanh bên trong và ñoòng bên ngoai.
- 6 Không neñ dung lõnai an ñeñsööi nhau- viet này coitheagay ra hoæ hoan hoæ hôi ñot xì chết ngööi.
- 7 Phai thaæ cañ than khi lai xe. Nếu ñen ñoòng bò hõi, xem moi daù hiêu nhö laøbaing ngööng - ngööng xe ñoòng bainh tai moi ngaito và ñinhìn kyitrööic khi ñi töi.
- 8 Không neñ goi 9-1-1 ñeñhoi veñmat ñien. Laøng nghe tin töi caø nhat treñ ñai phai thanh.



### Chuẩn bị cơ sở kinh doanh

Có sôikinh doanh và thööng mai cung deøi nguy hiểm vi anh hoäng của tình trạng khẩn cấp nhö coing dañ thööng. Do ñay laønhöng giao ñoan cañ bain mà mot cõi sôikinh doanh phai áp dụng neáchuan bù cho mot tình trạng khẩn cấp. Mot vai giao ñoan này goi coi

Chuẩn bị lõu giöihoisô và cat giöi bên ngoai tất caihoa sô ñien toan (nhö soilöong, hoisô kiem kej vain ...).

Nat ra mot chööng trình di tain ban nhau vien và khach hang.

Coiñay ñuibaø hiém cõi sôikinh doanh.

Nhan dien chöic naøng kinh doanh thiết yếu tuyet ñoi phai tiep tục (nhö gói hàng ñi, kiem soát soi hàng kiem kej lööng) và lap ra theithöic ñeñbaø ñam laøcaø viet này señööc thi hanh.

## **Khẩn cấp nguy hiểm kỹ thuật**

Nếu quý vị ở gần thường bão hoặc biết về một tình trạng khẩn cấp nguy hiểm kỹ thuật, nhổ chốt nút nguy hiểm bùa loan nút/ hòi xì, hoà hoabinh, hoặc nút **không nên hốt hoảng**. Nếu cần ra khỏi khu vực chung quanh hay gần chốt thì di tản, hãy làm ngay tức thời và:



- Ném theo Túi Di Chuyển Khẩn Cấp.
- Khoá cửa nhà
- Che miệng và mũi với một miếng vải ôm.
- Di chuyển trên nôitrix do giới chốt nút phôông chốt nónh.
- Höông và nhanh gioicứu tai nạn.

Nếu biết chắc mình có thể rời khỏi:

- Tất nút, hòi nút, van nút trống khi rời khỏi nhà
- Nếu lìi một giấy ghi chú và quy định nút nút van nút nút.
- Sắp xếp cho giao tiếp.

Nếu có chốt phải ở trong nhà và không di tản:

- Nóng, khoá cửa và cửa sổ
- Nhập kín keihôingach cửa và cửa sổ với khan ôm và băng keo dán.
- Tất hệ thống thông gió nút, van hòi nút.

Nhân viên khẩn cấp đã quen lo liệu các tình trạng này. Họ sẽ cho biết cách nút phôitai nút xài ra, qua TV hay radio

## **Khẩn cấp nguy hiểm thiên nhiên**

Quần thể bão nguy hiểm vì nhiều loại thời tiết khác nhau như mưa giông, bão, lụt lội, bão tuyết và con trổ. Do nút nhiều quan trọng cho quý vị nên hiểu rõ khái biết giờ coi chừng và cảnh giác nút với thời tiết khác nhau. **Cảnh chừng (watch) về mưa giông lớn** có nghĩa là thời tiết khắc nghiệt coi theo phát triển. **Cảnh giác (warning) về thời tiết khắc nghiệt** có nghĩa là một cơn giông nứt phát triển và nang nít - phải tìm nơi trú ẩn ngay!

Nơi an toàn nhất là trong khói **mọi cơn mưa giông** là bên trong một tòa nhà an toàn hoặc một nhà nút xài cat vồng chật. Dưới trong một căn nhà nút xài cat vồng chật, quý vị nên:



- Lắng nghe tin tức cập nhật về thời tiết.
- Sẵn sàng di tản nếu cần.
- Tránh xa cửa và cửa sổ
- Cố sẵn Túi Di Chuyển Khẩn Cấp.

**Con trổ** rất nguy hiểm vì gió to và khói nát hot và đói nít và dữ dội nát. Nếu quý vị ở gần cao nguyên, nút xe hơi:



- NGỒNG LẠI! Ra khỏi xe và ném dép sắt nát, trong một khu vực thấp.
- Che nát lìi và chờ cho cơn trổ nát qua.
- Tai nắp
- Xuống dốc và nát nhanh chóng nít trùm mít giông, hay phong ga trung tâm nắp

Trong một tòa nhà cao hoặc tòa nhà công cộng khẩn:

- Di chuyển vào bên trong, tốt hơn một cầu thang hoặc một hành lang.

**Lũ lụt** có thể và cũng nguy hiểm vì nồng độ chất mêtal, chất sét.



- Rời khỏi ngay vũng nước lũ cao. Sức mạnh của nồng độ chất sét cao 6 phần Anh có thể vượt trội.

- Nếu nồng độ lít tăng cao quanh xe quyên, ra khỏi xe và nhanh chóng lũ cao. Xe hơi có thể bị cuốn ní chẽ với nồng độ chất sét cao 2 bờ.

## Nếu cần nước sạch

Lũ có thể làm ô nhiễm tiếp liệu và nồng độ chất sét cao. Nồng độ chất sét có thể làm giảm giá trị sinh vật và cá biển nhỏ kẹt lũ, bao gồm rong biển và rong biển gan. Nếu nghĩ rằng nồng độ chất sét cao có thể làm giảm giá trị sinh vật và cá biển nhỏ kẹt lũ, bao gồm rong biển và rong biển gan. Nếu nghĩ rằng nồng độ chất sét cao có thể làm giảm giá trị sinh vật và cá biển nhỏ kẹt lũ, bao gồm rong biển và rong biển gan.



**Nấu soi.** Nấu soi nồng độ xem nhẹ là phô biến pháp an toàn nhất để làm sạch nồng độ. Nấu soi nồng độ trong vòng 3-5 phút và lọc qua lõi lọc trước khi uống. Chè nồng độ qua lõi lọc hai chai nồng độ để tăng nồng độ bằng cách thêm o-xit ôxy vào lõi trước nồng độ.

## Phục hồi sau tình trạng khẩn cấp

Phục hồi tiếp tục sau khi về nhà khi quyên và gia đình không liên lạc với họ và tình cảm và tâm lý của họ. Phản ứng thay đổi tùy theo từng người, nhưng có thể gồm có:



- Ngủ không yên hoặc bị mộng mị.
- Tóc gáy hoặc muỗi trúithú.
- Nhặng nhối hoặc không ngủ.
- Cảm giác nặng nề, không ôi không.
- Cảm giác chuyển về nồng độ gì không rõ ràng.
- Ăn mất ngủ.

- Sút cân hoặc lên cân.
- Nhồi n้ำ.
- Tình hình bất thường.

**Cố vấn** về khung hoảng, buồn rầu và lo âu có sẵn 24 giờ trong ngày, 7 ngày trong tuần cho quyên và người nồng độ trong gia đình bù ráo và tình cảm hay tâm lý liên quan đến một tình trạng khẩn cấp.

Tất cả việc trên là phản ứng bình thường nỗi với hoàn cảnh lo âu, và nhiều quan trọng là nêu rõ:

- Nỗi chuyển đổi gia đình và biến đổi nỗi giật ra và cảm nghĩ ra sao, và tìm cách lõi nồng độ, nỗi kế hoạch nếu sút cân tai biến.
- Tình nguyện tai biến nội tâm trùm phô biến, ngăn hàng mai, hoặc nội n้ำ nồng độ giúp nồng độ nhanh chóng khẩn cấp.
- Tham khảo một mức độ hoặc có vấn đề tâm thần.

Nếu biết, treo con coi theo cảm nhận và chia sẻ ý kiến. Nếu hay lao nén khuyến khích chia sẻ cảm nghĩ của chúng, mà đầu quyên phải nghe và lắng nghe nhiều lần chuyển đổi - nỗi lao nén chia sẻ thông thường cho treo nồng độ nhõng gì chung nỗi trai qua. Quyên cũng nên chia sẻ cảm nghĩ mình với chúng và sút cân này.



District of Columbia Emergency Management Agency  
2000 14<sup>th</sup> Street, N.W., 8<sup>th</sup> Floor  
Washington, DC 20009

## Các số điện thoại quan trọng trong khu vực

### Cảnh sát, Cứu hỏa, & EMS

#### CÁC SỐ KHẨN CẤP

**911**

#### CÁC SỐ KHÔNG KHẨN CẤP

**311**

The Mayor's City-wide Call Center  
(Trung Tâm Gọi cho Thủ Trưởng  
trong Toàn Thành Phố)

(202) 727-1000

DC Emergency Management Agency (24 giờ)  
(Cô Quan Quản Lý Khẩn Cấp DC)  
(Cho nhöing ngööi bù laeng tai)

(202) 727-6161  
(202) 727-3323

Ban Bệnh Tật Thành  
(Cho nhöing ngööi bù laeng tai  
hay kхиém khuy t ve m ng o )

(888) 793-4357  
(202) 561-7000

American Red Cross, National Capital Chapter  
(Hội Hồng Thập T i, Ph n Ban Thủ  
Nh a To n Qu c)

(202) 728-6401

Verizon

(800) 275-2355

PEPCO

(Đi c Vui Khách Hàng)  
(C p n n n)  
(Tr o ng h p khẩn cấp nguy hiểm n n t nh m ng)

(202) 833-7500  
(202) 837-2662  
(202) 872-3432

Trung Tâm Kiểm So t Ngoại Nh c

(800) 222-1222

Washington Gas  
(S i khẩn cấp cho kh i n t t i n nh n)

(202) 624-6049  
(703) 750-1400

DC Water and Sewer Authority

(202) 787-2000

(S i khẩn cấp cho n o i v r ng c ng)

(202) 612-3400

Thông tin thêm về cách chuẩn bị khi  
khẩn cấp và sẵn khi gọi số  
**FEMA** tại: (800) 480-2520, or  
**DC EMA** tại: (202) 673-2101 ext. 1163

Hay vào ma ng l o i tai:  
<http://www.fema.gov>  
<http://www.redcross.org>  
<http://dcema.dc.gov>

311 là một số điện thoại miễn phí để gọi cảnh sát  
cho các tr o ng h p không khẩn cấp.  
N y l ai nh ng tr o ng h p không nghiêm trọng,  
không nguy hại n n t nh mang, hay không n ng  
x y ra.